

Sosialisasi Program Gerakan Makan Sayur Anak Sehat sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Trucuk

Agustri Rahayu¹, Amanda Rachma Yunissa², Ashri Abu Dzar Hartotok³, Nur Huda Febriyanti⁴, Wanda Putri Bintara⁵, Muhammad Nur Kholis⁶, Jene Rika Eviliana⁷, Syakila Qomaludi⁸, Mar'ah Na'imaturrohman⁹, Salsabilla Izza Fanida¹⁰, Berliani Dwi Utomo¹¹

UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}



Email: 1agustriahayu1584@gmail.com, 2amandayunissa@gmail.com, 3ashriabu@gmail.com, 4nhfebrii21@gmail.com, 5wndaputri01@gmail.com, 6kholismuhammad@gmail.com, 7jenerikaev06@gmail.com, 8sqomaludi@gmail.com, 9maarmhh@gmail.com, 10salsabillaizza04@gmail.com, 11dwiberlian9@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 15-08-2026

Disetujui 22-08-2026

Diterbitkan 24-08-2026

Katakunci:

Stunting;
GEMAS;
Edukasi Gizi;
Posyandu;
Pengabdian kepada Masyarakat

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah gizi kronis yang serius di Indonesia, termasuk di Desa Trucuk, Kabupaten Klaten, dengan 18 balita stunting tercatat oleh bidan desa per Juni 2026. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya konsumsi sayur pada balita akibat tingginya konsumsi camilan manis dan berlemak serta perilaku picky eater. Tim pengabdian menginisiasi program GEMAS (Gerakan Makan Sayur Anak Sehat) pada 8 dan 14 Juli 2026 di Posyandu Melati dan Posyandu Dahlia, bertujuan meningkatkan pengetahuan orang tua dan kader posyandu mengenai pentingnya sayur bagi tumbuh kembang anak sekaligus mengenalkan camilan sehat berupa nugget sayur. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui siklus Participatory Action Research (PAR) melalui observasi, sosialisasi interaktif, dan demonstrasi memasak. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting, antusiasme tinggi saat sesi pencicipan, serta niat mempraktikkan resep secara mandiri di rumah, mendukung kebiasaan pencegahan stunting berkelanjutan di Desa Trucuk.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis dalam jangka panjang, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi ini terjadi ketika asupan gizi anak tidak tercukupi sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun, sehingga proses tumbuh kembang anak tidak berjalan optimal. Anak yang mengalami stunting umumnya memiliki tinggi badan di bawah standar usianya dan berisiko mengalami hambatan perkembangan kognitif serta daya belajar yang berdampak hingga dewasa. Dampak jangka panjang ini tidak hanya memengaruhi kualitas hidup individu, tetapi juga berpotensi menurunkan produktivitas sumber daya manusia suatu bangsa di masa depan (Rahmadhita, 2020). Oleh karena itu, penanganan stunting perlu dilakukan sedini mungkin melalui upaya pencegahan yang berkelanjutan.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi stunting balita di Indonesia masih berada pada angka 21,5% (Kementerian Kesehatan RI [Kemenkes RI], 2023), sementara ambang batas yang ditetapkan WHO adalah di bawah 20%, sehingga stunting masih dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius (World Health Organization [WHO], 2014). Angka tersebut menunjukkan bahwa Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam upaya percepatan penurunan stunting meskipun berbagai program pemerintah telah digulirkan. Kesenjangan antara target nasional dan capaian di lapangan mengindikasikan bahwa intervensi yang bersifat top-down saja belum cukup, sehingga diperlukan pula peran aktif masyarakat pada tingkat akar rumput, termasuk melalui kegiatan pengabdian masyarakat di tingkat desa dan posyandu.

Di tingkat lokal, permasalahan stunting juga masih menjadi perhatian di Kabupaten Klaten. Berdasarkan hasil evaluasi kinerja Tim Percepatan Penurunan Stunting (TPPS) tahun 2025, prevalensi stunting di Kabupaten Klaten masih berada pada angka dua digit, yaitu sebesar 13,9% atau setara dengan 8.547 balita. Sementara itu, berdasarkan data yang diperoleh dari bidan Desa Trucuk, tercatat sebanyak 18 anak balita di Desa Trucuk mengalami stunting per Juni 2026. Angka ini menunjukkan bahwa permasalahan stunting masih menjadi persoalan nyata yang perlu ditangani secara berkelanjutan, khususnya melalui peningkatan pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi anak sejak dini (Nirmalasari, 2020). Kondisi ini menegaskan bahwa Desa Trucuk menjadi lokasi yang relevan untuk pelaksanaan program pengabdian masyarakat berbasis pencegahan stunting.

Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memiliki konsekuensi jangka Panjang terhadap kualitas sumber daya manusia dan perekonomian bangsa. Anak yang mengalami kekurangan gizi berat pada masa balita rata-rata memiliki skor kecerdasan (IQ) 11 poin lebih rendah dibandingkan anak dengan status gizi normal, yang berdampak pada capaian pendidikan dan produktivitas kerja di masa dewasa. Secara nasional, potensi kerugian ekonomi akibat penurunan produktivitas karena stunting diperkirakan mencapai Rp3.057 miliar hingga Rp13.758 miliar per tahun, atau setara dengan 0,04–0,16% dari total Produk Domestik Bruto Indonesia (Renyonet et al., 2016). Data ini menegaskan bahwa penanganan stunting bukan semata-mata persoalan kesehatan individu, melainkan investasi jangka panjang bagi pembangunan sumber daya manusia, termasuk di tingkat desa seperti Trucuk.

Dalam struktur pelayanan kesehatan masyarakat, posyandu memegang peran strategis sebagai ujung tombak deteksi dini dan intervensi gizi pada balita. Melalui kegiatan penimbangan rutin, pengukuran antropometri, serta edukasi gizi oleh kader, posyandu memungkinkan permasalahan pertumbuhan anak, termasuk stunting, dapat dikenali dan ditindaklanjuti sejak dini sebelum berkembang menjadi kondisi yang

lebih sulit ditangani (Antari et al., 2026). Posisi posyandu yang dekat dengan masyarakat menjadikannya sarana yang tepat untuk menjangkau ibu balita secara langsung dan berkelanjutan, sekaligus menjadi titik strategis bagi pelaksanaan program edukasi gizi berbasis komunitas seperti GEMAS.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap risiko stunting pada anak adalah rendahnya asupan gizi seimbang, khususnya konsumsi sayur pada anak usia dini. Sebanyak 83,64% anak usia sekolah di Indonesia masih kekurangan konsumsi sayur, dan fenomena ini erat kaitannya dengan perilaku picky eater atau anak yang cenderung memilih-milih makanan ("Gambaran Dampak Picky Eater pada Anak Usia Remaja," 2026). Perilaku picky eater terbukti berasosiasi negatif dengan konsumsi buah dan sayur serta berkaitan dengan status gizi yang tidak optimal pada anak ("Perilaku Picky Eating pada Anak Usia Prasekolah," n.d.). Beberapa penelitian bahkan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku picky eater dengan kejadian stunting pada anak prasekolah (Pebruanti, 2021), sekaligus hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi dengan kejadian stunting pada balita ("Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Perilaku Picky Eater Anak dengan Kejadian Stunting pada Balita," 2026).

Rendahnya konsumsi sayur pada anak menyebabkan kebutuhan gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat tidak terpenuhi secara optimal, yang pada akhirnya turut berkontribusi terhadap risiko gangguan pertumbuhan (Green & Tones, 2010). Padahal, pemenuhan gizi mikro pada masa balita memiliki peran penting dalam mendukung sistem imun serta proses tumbuh kembang fisik dan kognitif anak secara menyeluruh. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dalam jangka waktu yang lama, anak menjadi lebih rentan mengalami gangguan pertumbuhan maupun infeksi berulang yang memperberat risiko stunting. Kondisi ini memperkuat pentingnya intervensi gizi yang tidak hanya berhenti pada penyampaian informasi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku makan pada anak melalui pendekatan yang lebih aplikatif.

Berbagai upaya pencegahan stunting melalui edukasi kesehatan telah banyak dilakukan, namun edukasi yang bersifat satu arah dan hanya berupa penyampaian informasi secara lisan cenderung kurang efektif dalam mengubah perilaku masyarakat. Edukasi gizi yang menggabungkan metode ceramah dengan demonstrasi praktis terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan, dari yang semula hanya 1,8% berpengetahuan baik meningkat menjadi 91,1% setelah intervensi (Oktavia et al., 2023). Hal serupa juga ditemukan pada edukasi gizi berbasis demonstrasi praktis bagi ibu balita stunting, yang terbukti efektif meningkatkan pemahaman mengenai pemberian ASI eksklusif, MP-ASI bergizi seimbang, dan pemanfaatan pangan lokal ("Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting," 2026). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang disertai contoh nyata dan keterlibatan langsung peserta jauh lebih efektif dibandingkan penyuluhan konvensional yang hanya bersifat ceramah satu arah.

Berdasarkan observasi awal di Posyandu Melati dan Posyandu Dahlia, Dusun 2, Desa Trucuk, Kecamatan Trucuk, ditemukan bahwa sebagian besar ibu balita masih memiliki pemahaman terbatas mengenai definisi, ciri, bahaya, serta cara pencegahan stunting. Selain itu, kegiatan edukasi gizi yang selama ini dilakukan di posyandu masih terbatas pada penyampaian informasi secara lisan tanpa disertai contoh praktik nyata, sehingga ibu-ibu kesulitan menerapkan pengetahuan gizi tersebut dalam pengolahan makanan sehari-hari, khususnya dalam menyiasati anak yang sulit makan sayur. Kondisi ini juga diperkuat oleh hasil diskusi awal tim pengabdian dengan kader posyandu dan bidan desa, yang menyampaikan bahwa keluhan anak sulit makan sayur menjadi salah satu masalah yang paling sering dihadapi oleh ibu balita di kedua posyandu tersebut. Temuan ini menjadi dasar bagi tim untuk merancang bentuk intervensi yang lebih

aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan nyata masyarakat setempat.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian merancang program GEMAS (Gerakan Makan Sayur Anak Sehat) sebagai upaya edukasi dan intervensi praktis untuk mencegah stunting pada anak melalui dua pendekatan utama, yaitu sosialisasi mengenai bahaya, ciri, dan pencegahan stunting, serta demonstrasi pembuatan camilan sehat berupa nugget sayur. Pemilihan nugget sayur sebagai media edukasi didasari oleh pertimbangan bahwa bahan-bahannya sederhana, murah, dan mudah ditemukan di lingkungan sekitar, sekaligus menjadi solusi praktis bagi ibu-ibu dalam menyiasati anak yang sulit mengonsumsi sayur secara langsung. Kegiatan ini dilaksanakan di dua posyandu, yaitu Posyandu Melati dan Posyandu Dahlia, dengan sasaran ibu-ibu yang memiliki anak balita dan aktif mengikuti kegiatan posyandu di kedua lokasi tersebut. Inovasi dari kegiatan ini terletak pada penggabungan edukasi teoretis dengan praktik langsung pembuatan camilan sehat, sehingga diharapkan dapat meningkatkan efektivitas edukasi dibandingkan dengan metode penyuluhan konvensional yang hanya bersifat satu arah.

Kegiatan ini secara khusus bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita dan kader posyandu mengenai bahaya, ciri, dan pencegahan stunting, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam mengolah camilan bergizi berbahan sayur bagi anak. Selain manfaat langsung berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong perubahan kebiasaan makan anak secara bertahap dan berkelanjutan di lingkungan keluarga. Bagi posyandu dan pemerintah desa, program ini diharapkan dapat menjadi salah satu model intervensi gizi berbasis masyarakat yang dapat direplikasi pada kegiatan posyandu lain sebagai bagian dari dukungan terhadap program percepatan penurunan stunting di tingkat kabupaten maupun nasional. Dengan demikian, kontribusi kegiatan pengabdian ini tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga berpotensi memberikan dampak berkelanjutan bagi upaya pencegahan stunting di Desa Trucuk.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten yang berlangsung dari tanggal 22 Juni hingga 31 Juli 2026. Kegiatan edukasi GEMAS (Gerakan Makan Sayur Anak Sehat) dilaksanakan di Posyandu Melati pada tanggal 8 Juli 2026 dan di Posyandu Dahlia pada tanggal 14 Juli 2026, keduanya berlokasi di Dusun 2, Desa Trucuk. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak balita dan aktif mengikuti kegiatan posyandu di kedua lokasi tersebut.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Participatory Action Research (PAR), yaitu pendekatan penelitian yang menekankan keterlibatan masyarakat secara aktif sebagai subjek dan mitra dalam proses mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan, melaksanakan, serta mengevaluasi upaya-upaya tersebut guna mencapai perubahan sosial yang nyata (Khafsoh & Riani, 2024). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan kerja sama antara tim pengabdian dengan masyarakat dalam usaha mencegah stunting secara bersama-sama dan berkelanjutan, khususnya dalam membiasakan konsumsi sayur pada anak sejak dini. Kegiatan dilaksanakan dengan mengikuti tahapan siklus PAR, yaitu mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan, melaksanakan aksi, serta melakukan refleksi. Pada tahap awal mengidentifikasi masalah, tim pengabdian melakukan observasi serta berdiskusi bersama kader posyandu dan bidan Desa Trucuk untuk memahami sejauh mana masyarakat memahami stunting serta pola konsumsi sayur pada anak

balita. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan pengetahuan ibu balita mengenai bahaya, ciri, dan pencegahan stunting, serta ditemukan bahwa sebagian besar anak balita di wilayah tersebut cenderung sulit mengonsumsi sayur (picky eater) sehingga asupan gizi mikro belum terpenuhi secara optimal.

Tahap perencanaan tindakan dilakukan dengan merancang kegiatan edukasi berbasis kebutuhan masyarakat. Dalam tahap ini, tim pengabdian menyusun materi sosialisasi mengenai pengertian stunting, ciri-ciri, bahaya, serta upaya pencegahannya. Selain itu, tim pengabdian juga merancang menu camilan sehat berupa nugget sayur sebagai solusi praktis untuk meningkatkan konsumsi sayur pada anak, dengan mempertimbangkan kemudahan memperoleh bahan, keterjangkauan harga, serta kandungan gizi yang sesuai kebutuhan anak balita. Tim juga menyiapkan lembar resep tercetak agar peserta dapat mempraktikkan pembuatan nugget sayur secara mandiri di rumah. Tahap pelaksanaan aksi dilakukan melalui dua rangkaian kegiatan utama. Pertama, edukasi kepada ibu balita mengenai bahaya, ciri, dan pencegahan stunting yang disampaikan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Kedua, demonstrasi pembuatan nugget sayur yang dilakukan secara langsung oleh tim di hadapan peserta. Meskipun peserta tidak melakukan praktik memasak satu per satu secara mandiri, ibu-ibu dapat menyaksikan langsung setiap tahapan proses pembuatan nugget sayur di depan mata, disertai sesi tanya jawab interaktif. Untuk mendukung penerapan mandiri di rumah, tim membagikan lembar resep tercetak kepada seluruh peserta sebagai panduan agar ibu-ibu dapat mengulang (recook) pembuatan nugget sayur secara mandiri.

Tahap refleksi dilakukan bersama peserta, kader posyandu, dan bidan desa untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap partisipasi dan pemahaman peserta selama kegiatan berlangsung. Dalam pendekatan PAR, proses refleksi ini menjadi bagian penting untuk memperbaiki dan menyempurnakan kegiatan secara berkelanjutan. Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak sebagai bentuk kemitraan (partnership), yaitu ibu balita sebagai peserta utama, kader Posyandu Melati dan Posyandu Dahlia sebagai fasilitator dan penghubung dengan masyarakat, serta bidan Desa Trucuk sebagai pihak yang memberikan dukungan teknis dan validasi materi kesehatan. Keterlibatan berbagai pihak ini merupakan ciri utama dalam pendekatan PAR yang menempatkan masyarakat sebagai bagian dari proses perubahan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program GEMAS (Gerakan Makan Sayur Anak Sehat) di Posyandu Melati dan Posyandu Dahlia, Desa Trucuk, Kecamatan Trucuk dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu sosialisasi bahaya, ciri, dan pencegahan stunting, serta demonstrasi pembuatan nugget sayur sebagai camilan sehat anak. Kedua pendekatan tersebut saling melengkapi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita terkait pemenuhan gizi anak sebagai upaya pencegahan stunting.

Sosialisasi Bahaya, Ciri, dan Pencegahan Stunting



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Bahaya, Ciri, dan Pencegahan Stunting di Posyandu Melati

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di Posyandu Melati, Dukuh Kacar, Desa Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten pada 8 Juli 2026, kemudian dilanjutkan di Posyandu Dahlia, Dukuh Mindirejo, Desa Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten pada 14 Juli 2026. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat memahami materi dengan lebih mudah. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, ciri-ciri stunting, bahaya dan dampak jangka panjang stunting, serta prinsip-prinsip pencegahannya melalui pemenuhan gizi seimbang, khususnya dengan meningkatkan konsumsi sayur pada anak.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Bahaya, Ciri, dan Pencegahan Stunting di Posyandu Dahlia

Pada awal kegiatan, tim pengabdian melakukan diskusi ringan dengan peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka mengenai stunting. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mengenal istilah stunting dan memahami bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan pertumbuhan anak. Namun, masih terdapat anggapan bahwa stunting hanya ditandai dengan tubuh anak yang pendek. Selain itu, beberapa peserta belum mengetahui pentingnya pemenuhan gizi seimbang melalui variasi bahan

pangan, termasuk pemanfaatan sayuran sebagai bahan olahan camilan bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui penyampaian materi, peserta diberikan pemahaman bahwa stunting bukan sekadar kondisi tubuh pendek, melainkan gangguan pertumbuhan yang terjadi akibat kekurangan gizi kronis dalam waktu yang lama, terutama sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun.

Dalam sosialisasi ini, tim turut menekankan bahwa rendahnya konsumsi sayur pada anak turut berkontribusi terhadap risiko gangguan gizi. Perilaku anak yang cenderung sulit makan sayur (picky eater) terbukti berasosiasi negatif dengan status gizi anak, karena kebutuhan vitamin, mineral, dan serat yang bersumber dari sayur tidak terpenuhi secara optimal (“Gambaran Dampak Picky Eater pada Anak Usia Remaja,” 2026; “Perilaku Picky Eating pada Anak Usia Prasekolah,” n.d.). Beberapa penelitian bahkan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku picky eater dengan kejadian stunting pada anak prasekolah (Pebruanti, 2021). Oleh karena itu, ibu balita didorong untuk lebih kreatif dalam menyajikan menu bersayur agar anak lebih tertarik untuk mengonsumsinya. Selama sesi tanya jawab, beberapa peserta menyampaikan bahwa anak mereka sering menolak mengonsumsi sayuran, terutama sayuran hijau. Peserta juga mengaku sering mengalami kesulitan dalam mengolah sayuran menjadi menu yang menarik bagi anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa selain pengetahuan gizi, diperlukan keterampilan dalam mengolah bahan pangan agar konsumsi sayur pada anak dapat ditingkatkan. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait upaya membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi, khususnya sayuran. Sebagian besar pertanyaan berkaitan dengan cara menyiasati anak yang cenderung menolak makan sayur atau mengalami gerakan tutup mulut (GTM) ketika melihat sayuran dalam menu sehari-hari. Selain itu, beberapa peserta juga menanyakan strategi mengurangi kebiasaan anak yang lebih menyukai makanan cepat saji (fast food) dibandingkan makanan rumahan yang bergizi. Diskusi juga membahas berbagai pendekatan yang dapat diterapkan orang tua, seperti mengenalkan sayuran secara bertahap, mengolahnya menjadi menu yang lebih menarik, serta membiasakan pola makan sehat sejak dini melalui keteladanan di lingkungan keluarga. Interaksi tersebut menunjukkan adanya peningkatan ketertarikan peserta terhadap materi yang disampaikan, sekaligus menandakan bahwa metode edukasi interaktif lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi satu arah (Oktavia et al., 2023).

Demonstrasi Pembuatan Nugget Sayur



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Nugget Sayur di Posyandu Melati



Gambar 4. Demonstrasi Pembuatan Nugget Sayur di Posyandu Dahlia

Sebagai kelanjutan dari sosialisasi, tim pengabdian melakukan demonstrasi pembuatan nugget sayur di hadapan peserta. Pemilihan nugget sayur sebagai media edukasi gizi didasari oleh pertimbangan bahwa pengolahan sayur menjadi bentuk nugget dapat meningkatkan minat anak-anak yang umumnya kurang menyukai sayuran, sekaligus tetap mempertahankan nilai gizi berupa vitamin, mineral, dan serat yang terkandung di dalamnya (“Gambaran Dampak Picky Eater pada Anak Usia Remaja,” 2026). Pendekatan ini sejalan dengan berbagai program pengabdian masyarakat serupa, yang menunjukkan bahwa demonstrasi pembuatan nugget sayur efektif digunakan sebagai media edukasi gizi maupun sebagai variasi menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam upaya penanganan stunting (Pebruanti, 2021).

Bahan-bahan yang digunakan dalam demonstrasi ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Bahan Pembuatan Nugget Sayur

No	Bahan	Jumlah
1	Ayam	250 gram
2	Tahu putih	3 buah
3	Bawang merah	3 siung
4	Bawang putih	2 siung
5	Tepung tapioka	2 sdm
6	Tepung terigu	3 sdm
7	Tepung panir	200 gram
8	Brokoli	¼ buah
9	Wortel ukuran sedang	2 buah
10	Garam	1 sdt
11	Lada	½ sdt
12	Gula pasir	½ sdt
13	Minyak goreng	500 ml

Bahan yang dipilih karena mudah diperoleh, terjangkau, serta memiliki kandungan gizi yang saling melengkapi. Sayur-sayuran seperti wortel dan brokoli merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat

pangan, sekaligus mengandung senyawa fitokimia yang berperan sebagai antioksidan bagi tubuh anak (Pebruanti, 2021). Kombinasi sayur dengan sumber protein hewani pada nugget menjadikan camilan ini sebagai alternatif makanan yang praktis namun tetap bergizi bagi anak yang sulit mengonsumsi sayur secara langsung.

Adapun langkah-langkah pembuatan nugget sayur yang didemonstrasikan adalah sebagai berikut:

1. Goreng bawang merah dan bawang putih yang sudah diiris tipis sampai golden brown, lalu tiriskan.
2. Siapkan food processor atau cooper, masukkan ayam, tahu, bawang putih dan bawang merah goreng, telur, garam, lada, dan gula pasir, lalu haluskan hingga menjadi adonan halus.
3. Parut wortel dan cincang halus brokoli, lalu campurkan ke dalam adonan yang sudah dihaluskan beserta 1 sdm tepung terigu dan 2 sdm tepung tapioka.
4. Tuang adonan nugget ke dalam cetakan, lalu kukus selama $\pm$ 25 menit atau hingga adonan tidak lengket.
5. Keluarkan dari cetakan, lalu potong sesuai selera.
6. Siapkan dua wadah: satu berisi larutan tepung (2 sdm terigu dicampur air), satu lagi berisi tepung panir.
7. Celupkan setiap nugget ke dalam larutan tepung, lalu gulingkan ke dalam tepung panir hingga seluruh permukaan tertutup rata.
8. Panaskan minyak dalam wajan dengan api sedang. Goreng nugget hingga berwarna kuning keemasan dan matang merata.
9. Angkat, tiriskan, dan sajikan nugget dengan saus pilihan.



Gambar 5. Nugget Sayur Sehat

Demonstrasi dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian di hadapan peserta sehingga ibu-ibu dapat menyaksikan setiap tahapan proses pengolahan secara nyata, mulai dari persiapan bahan hingga nugget siap disajikan. Meskipun peserta tidak melakukan praktik memasak secara mandiri di lokasi kegiatan, proses ini tetap disertai dengan sesi tanya jawab interaktif mengenai alternatif bahan yang dapat digunakan, seperti penggantian jenis sayuran maupun sumber protein sesuai dengan bahan yang tersedia di rumah. Selain itu, peserta juga menanyakan metode pengolahan nugget yang lebih sehat, misalnya penggunaan teknik mengukus, memanggang, atau air fryer sebagai alternatif selain menggoreng. Untuk memastikan ibu-ibu dapat mempraktikkan resep tersebut secara mandiri di rumah, tim membagikan lembar

resep tercetak kepada seluruh peserta. Pendekatan ini bertujuan agar pengetahuan yang diperoleh selama demonstrasi tidak berhenti pada saat kegiatan berlangsung, tetapi dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam pengolahan makanan sehari-hari di rumah.

Setelah demonstrasi selesai, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi saat sesi pencicipan nugget sayur. Beberapa peserta bahkan menambah porsi karena menilai nugget memiliki cita rasa yang enak dan dapat diterima oleh anak-anak. Antusiasme juga terlihat dari respons anak-anak yang menghabiskan nugget yang disajikan. Salah seorang ibu menyampaikan bahwa anaknya biasanya menolak mengonsumsi sayuran, tetapi pada kegiatan ini anak tersebut dapat menikmati nugget sayur tanpa kesulitan. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa pengolahan sayuran menjadi bentuk yang lebih menarik dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan konsumsi sayur pada anak. Selain itu, beberapa peserta menyatakan keinginan untuk mencoba kembali resep tersebut di rumah, baik dengan mengikuti resep yang telah dibagikan maupun dengan memodifikasi bahan menggunakan sayuran dan sumber protein yang tersedia di rumah.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kombinasi antara sosialisasi mengenai pencegahan stunting dan demonstrasi langsung pembuatan camilan sehat mampu meningkatkan pemahaman ibu balita sekaligus membekali mereka dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri. Pendekatan yang menggabungkan edukasi teoretis dengan demonstrasi nyata terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku ibu dibandingkan metode penyuluhan konvensional yang hanya bersifat ceramah satu arah (Oktavia et al., 2023; “Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting,” 2026).



Gambar 6. Poster Resep Nugget Sayur Sehat

Implikasi dan Keberlanjutan Program

Program GEMAS menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis kegiatan

posyandu efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stunting. Namun demikian, keberhasilan jangka panjang program ini bergantung pada keberlanjutan kebiasaan yang telah dibentuk, bukan hanya pada satu kali kegiatan edukasi. Oleh karena itu, peran kader posyandu dan orang tua sangat penting untuk terus mendampingi dan mengingatkan penerapan pola makan sehat pada anak, bahkan setelah program pengabdian kepada masyarakat berakhir.

Keberlanjutan pendampingan ini sejalan dengan salah satu pilar Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (Stranas Stunting), yaitu konvergensi, koordinasi, dan konsolidasi program di tingkat pusat, daerah, hingga desa, yang menekankan pentingnya keterlibatan berkelanjutan dari aktor lokal seperti kader posyandu dan keluarga dalam upaya penurunan stunting (Sekretariat Wakil Presiden RI, n.d.). Model kegiatan seperti ini berpotensi direplikasi di posyandu-posyandu lain di Desa Trucuk maupun desa sekitarnya sebagai bagian dari dukungan terhadap program nasional percepatan penurunan stunting.

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan berbagai studi pengabdian gizi masyarakat lain yang menunjukkan bahwa edukasi partisipatif disertai demonstrasi langsung secara konsisten menghasilkan peningkatan pemahaman dan perubahan sikap ibu yang lebih besar dibandingkan penyuluhan satu arah (Naulia et al., 2021; Oktavia et al., 2023). Konsistensi hasil antar wilayah ini memperkuat argumen bahwa pendekatan berbasis praktik nyata, bukan sekadar transfer informasi, merupakan strategi yang relevan diterapkan secara luas dalam program pencegahan stunting berbasis posyandu. Meskipun demikian, evaluasi pada kegiatan ini masih bersifat deskriptif berdasarkan observasi langsung dan respons peserta selama kegiatan berlangsung, tanpa pengukuran pengetahuan secara terstruktur melalui instrument pre-test dan post-test. Keterbatasan ini menjadi salah satu catatan penting bagi pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang, agar dampak edukasi dapat diukur secara lebih objektif dan terukur.

KESIMPULAN

Program Sosialisasi GEMAS (Gerakan Makan Sayur Anak Sehat) yang dilaksanakan di Posyandu Melati dan Posyandu Dahlia, Desa Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten berhasil memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan stunting melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kesadaran orang tua dan ibu balita mengenai pentingnya sayur dan gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak meningkat melalui sosialisasi interaktif mengenai bahaya, ciri, dan pencegahan stunting. Pengenalan camilan sehat homemade berupa nugget sayur turut menjadi solusi praktis untuk mengurangi konsumsi jajanan tinggi gula dan fast food pada anak, sekaligus menjadi strategi efektif untuk menyukseskan anak yang sulit mengonsumsi sayur secara langsung. Selain itu, antusiasme peserta selama sesi diskusi, demonstrasi, dan tanya jawab menunjukkan tingginya ketertarikan terhadap materi yang disampaikan, di mana sebagian besar peserta menyatakan akan mencoba mengolah nugget sayur secara mandiri di rumah serta memodifikasi resep menggunakan bahan pangan lokal yang tersedia sebagai alternatif menu bergizi bagi anak. Dengan demikian, program GEMAS dapat menjadi salah satu model intervensi berkelanjutan yang mengintegrasikan edukasi gizi dan aksi nyata dalam mendukung upaya pencegahan stunting di tingkat posyandu, serta berpotensi direplikasi di wilayah lain dengan kondisi sosial yang serupa.

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan tersebut, beberapa saran dapat direkomendasikan untuk keberlanjutan program. Bagi kader posyandu, pendampingan berkala terhadap ibu balita perlu terus

dilakukan agar kebiasaan konsumsi sayur yang telah dibentuk tidak berhenti setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berakhir, misalnya melalui pengingat rutin pada saat penimbangan bulanan. Bagi pemerintah desa, hasil kegiatan ini dapat menjadi masukan untuk mengalokasikan dukungan, baik berupa anggaran maupun fasilitas, bagi replikasi program edukasi gizi berbasis demonstrasi di posyandu-posyandu lain di Desa Trucuk. Bagi tim pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melengkapi kegiatan dengan instrumen evaluasi yang lebih terstruktur, seperti kuesioner pre-test dan post-test, agar efektivitas edukasi dapat diukur secara kuantitatif dan hasilnya dapat dibandingkan secara lebih objektif dengan program sejenis di wilayah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta Prof. Dr. Toto Suharto, S.Ag., M.Ag. atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan, Ibu Fauzia Ulirrahmi, S.Sy., M.H., atas arahan dan bimbingan selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh anggota Tim Pengabdian UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah berpartisipasi aktif dan berdedikasi dalam pelaksanaan program. Selanjutnya, apresiasi disampaikan kepada Kepala Desa Trucuk, Bapak Sagiyo, S.A.P., beserta seluruh perangkat Desa Trucuk, Kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten, yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada bidan Desa Trucuk atas dukungan data serta validasi materi kesehatan selama kegiatan berlangsung, serta kepada kader Posyandu Melati dan Posyandu Dahlia beserta seluruh ibu-ibu balita Desa Trucuk atas partisipasi aktif dan kerja sama yang baik selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, Z., & Syam, N. (2026). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Perilaku Picky Eater Anak dengan Kejadian Stunting pada Balita 1-5 Tahun. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, 5(02), 138-142. <https://doi.org/10.70304/jmsi.v5i02.125>
- Green, J., & Tones, K. (2010). *Health promotion: Planning and strategies* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kemenkes RI.
- Khafsoh, N. A., & Riani, N. (2024). Implementation of Participatory Action Research (PAR) in community service program. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 237–253. <https://doi.org/10.32815/jpm.v5i1.2034>
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting pada anak: Penyebab dan faktor risiko stunting di Indonesia. *QAWWAM: Journal for gender mainstreaming*, 14(1), 19-28. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v14i1.2372>
- Oktavia, C., Ekawaty, F., & Aryanty, N. (2023). Efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang pemberian makanan bergizi pada balita di Posyandu Kenanga Kelurahan Cempaka Putih Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1561–1566.

-
- <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/16795>
- Pebruanti, P. (2022). Hubungan Picky Eating Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Prasekolah di TKA Nurul Huda Tumaritis Kabupaten Bogor. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 1-11. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i1.3181>
- Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam pemenuhan nutrisi balita stunting. (2026, Juni). ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/352518333>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 225-229. doi:[10.35816/jiskh.v11i1.253](https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253).
- Rayyana, C. (2023). Perilaku Picky Eater Pada Anak Prasekolah. (2024). *Public Health Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.62710/8dxt7p20>
- Sekretariat Wakil Presiden RI. (n.d.). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting). [stunting.go.id. https://stunting.go.id/en/stranas-p2k-en/](https://stunting.go.id/en/stranas-p2k-en/)
- Setiani, Y., Astuti, I. T., & Susanto, H. (2026). Gambaran Dampak Picky Eater pada Anak Usia Remaja. *Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 1(3), 215-223. <https://doi.org/10.65310/dgv3wv31>
- World Health Organization. (2014). Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief.